

## MOIS DE FEVRIER 2019 WE et FERIE- CIRCUITS MOYENS ET LONGS

DEPART A **09 H** du parking façade nord de la Frébaudière le dimanche pour les groupes 1, 2 et 3.

(départ à 13 heures 30 le samedi pour ceux qui ne peuvent pas rouler le dimanche matin ou en cas de mauvais temps prévu).

Carte et téléchargement accessibles avec CTRL + Clic sur le N° du parcours

### **DIMANCHE 03 Circuit moyen et long : 71 km CCO 181**

**LA FREBAUDIÈRE** – Le Raffuneau - inter D537 tout droit - La Noë Violain à droite - au + à gauche - Le Saz -inter D39 à gauche sur 700 m puis à droite - Mouline au rond point à droite -inter D69 à gauche –Sucé sur Erdre - traverser l'Erdre puis à gauche - Le Chêne Creux - Le Chêne Planté - inter D178 tout droit - La Malécotière à gauche - La Potinarderie - inter D 9 à droite puis à gauche - inter D209 à droite sur 1800 m - au + à gauche -La Bidaudière - Grasland - Roualland - inter D31 à droite - Mauves - à gauche vers la gare puis à droite sous la voie ferrée - inter D68 à gauche - D31 - La Chapelle Basse Mer - au RP inter D7 à gauche sur 1900 m – au + à droite - La Milcendière - au Y à droite - Bas Vilfin à droite - Vilfin - Bellevue - inter D207, à gauche - Le Martinet -inter D7 à droite - inter D751 à gauche - pont de Mauves - D68 - Thouaré - D37 vers Carquefou - inter D723, tout droit D37 - au RP à gauche sur 800 m puis à droite - au RP (stade du Moulin Boisseau) à gauche - La Mainguais - au RP à droite vers Ste Luce (stade, golf) - prison du Bêle - au RP tout droit - La Beaujoire - Les Basses Landes - Ragon - D75 - **ORVAULT**. *Dénivelé : 547 m. OR : 6919728.*

\*\*\*\*\*

### **DIMANCHE 10 Circuit moyen et long : 71 km CCO 106**

**LA FREBAUDIÈRE** – Le Doucet -inter D 42, Beau Soleil, à droite -1<sup>ère</sup> à gauche -La Garnison -au T, à droite -Les Croix - inter D 26, à gauche -Sautron -D 965 -inter D 81, à gauche sur 2,2 km, puis à droite route des Crêtes -St Étienne de Montluc -D 93 - entrée de Cordemais, à droite D 49 sur 1,5 km -Les Petites Landes, à gauche -au + à droite, Vieille Vigne - au Y à gauche sur 350 m, et au Y à gauche -Les Mazarettes à gauche -Le Louaré, à droite -inter D 17, à gauche sur 300 m, puis à droite -Le Goust -Le Brossais -La Maugendrais, au + à gauche -La Guérisvais, à droite -La Babinais -Le Bois Tuaud -inter D 90, à droite -Malville -à droite -Ste Catherine -La Maison Rouge -La Canais -La Meignelais -inter D 15, à droite -La Gazette, à gauche -La Boucarderie -La Boistièrre -Vigneux - à droite D81 vers Couëron - après le golf à gauche - La Goulière - Le Breil à droite - à gauche les Tertreaux – inter D26 à gauche - inter D42 tout droit – La Rousselière à droite - **ORVAULT**. *Dénivelé : 425 m. OR : 5489954*

\*\*\*\*\*

### **DIMANCHE 17 Circuit moyen et long : 72 km CCO 109**

**LA FREBAUDIÈRE** - D42 - La Paquelais - Notre Dame des Landes au + à gauche - La gare - au + à droite - La Buchère - La Troche à gauche - Porcheul - La Babinais - inter D81 à droite - entrée de Fay de Bretagne à droite au plan d'eau - inter D 16 tout droit - La Gare - Meluc - La Croix au + à gauche - inter D42 tout droit - La Tacherie à droite - Le Brossais - Les Pièces - au T à droite - La Ridelais - Kermaître - St Émilien de Blain à gauche D132 - inter D37 tout droit - inter D164 tout droit D132 - La Chevallerais -D27 - passage sur la N137 - au stop tout droit - Le Camp - au T à gauche - St Joseph à droite - Ste Marie - St Félix - au T à gauche - inter D39 Le Dru à droite - La Verdinière à gauche D 37 – entrée de Casson à droite D26 – Grandchamp - D26 direction Treillières – Bellevue à droite – au T à gauche – inter D537 – Les Bœufs Gras – inter D49 tout droit – La Gréhandière – en bas à droite – passer sur la 4 voies – au + à gauche – Chambouin – La Branlière - **ORVAULT**. *Dénivelé : 435 m. OR : 5496666.*

\*\*\*\*\*

### **DIMANCHE 24 Circuit moyen et long : 74.5 km CCO 112**

**LA FREBAUDIÈRE** – Le Raffuneau - inter D537 tout droit - La Noë Violain à droite - au + tout droit - Massigné -La Chapelle - Sucé - traverser l'Erdre puis à gauche - Le Chêne Creux à gauche - La Noë - inter D178 tout droit D89 sur 1500 m puis à gauche - au Y à droite - La Valinière - La Bérangerie - inter D31 à droite - St Mars du Désert - à gauche D9 - Ligné - à droite D23 sur 1200 m puis à droite – Le Moulin de la Gagnerie (Tour) à gauche - La Théardièrre au + à droite - St Joseph - inter D84 à gauche - inter D723 tout droit sur 600 m - au + à droite (conteneurs) - inter D 68 à gauche - Le Cellier -D68 - Mauves - Thouaré - D37 vers Carquefou - inter D723 tout droit D7 - au RP à gauche sur 800 m puis à droite - au RP (stade du Moulin Boisseau) à gauche - La Mainguais - au RP à droite vers Ste Luce (stade, golf) - prison du Bêle – au RP tout droit - La Beaujoire - Les Basses Landes - Ragon - D75 - **ORVAULT**. *Dénivelé : 592 m. OR : 5490323.*

\*\*\*\*\*

**SECURITE** : Port du casque, respect du code de la route, éclairage du vélo et port du gilet fluo par faible visibilité sont obligatoires. Maximum légal par groupe : **20** et maximum fortement conseillé : **15**. Scinder en 2 sous-groupes séparés d'au moins 200 mètres dès le départ.